Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 3

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Générations Plus

S. Maxwell

43
SEXUALITÉ
Non, la ménopause ne tue pas l'amour!

DR

42
AUDITION
Tout savoir pour bien choisir son appareil.

Fiches pratiques

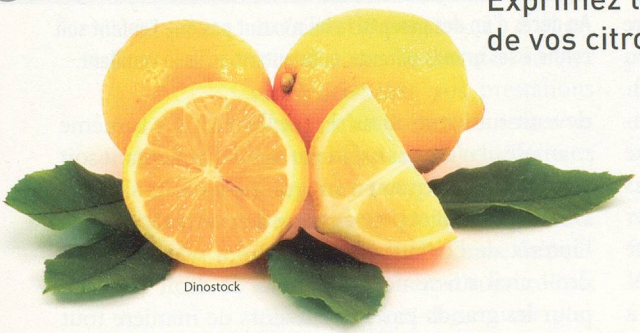
VOS DROITS
Un orphelin peut-il être confié à ses grands-parents? 38

VOTRE ARGENT
Comment enrichir son deuxième pilier. 39

PRO SENECTUTE
Vacances dépaysantes... près de chez soi. 45

LE JARDIN DE JACKY
Un cocktail pour se faire du bon sang. 47

41
TRUCS ET ASTUCES
Exprimez toute la saveur de vos citrons!


Dinostock

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generationsplus.ch
Générations Plus
ch. des fontenailles 16, 1007 lausanne

G. Power

44
SANTÉ
Sachez prévenir et éviter les crampes.

QUI VA S'OCCUPER de notre petit-fils?

Notre fille est gravement malade. Elle a un fils de quatre ans qu'elle élève seule. Si elle décède avant qu'il ne soit majeur, pourrons-nous toujours le voir?

Pierre (NE)

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Tout d'abord, un enfant doit être sous l'autorité parentale d'un parent ou avoir un tuteur ou une tutrice jusqu'à sa majorité. L'autorité parentale est exercée par les deux parents mariés. Lorsqu'ils ne sont pas mariés ou divorcés, l'autorité parentale n'est conjointe que si les deux parents en ont fait la demande à l'autorité judiciaire. Dans le cas contraire, seul un parent exerce l'autorité parentale, l'autre bénéficiant d'un droit de visite.

Situation juridique

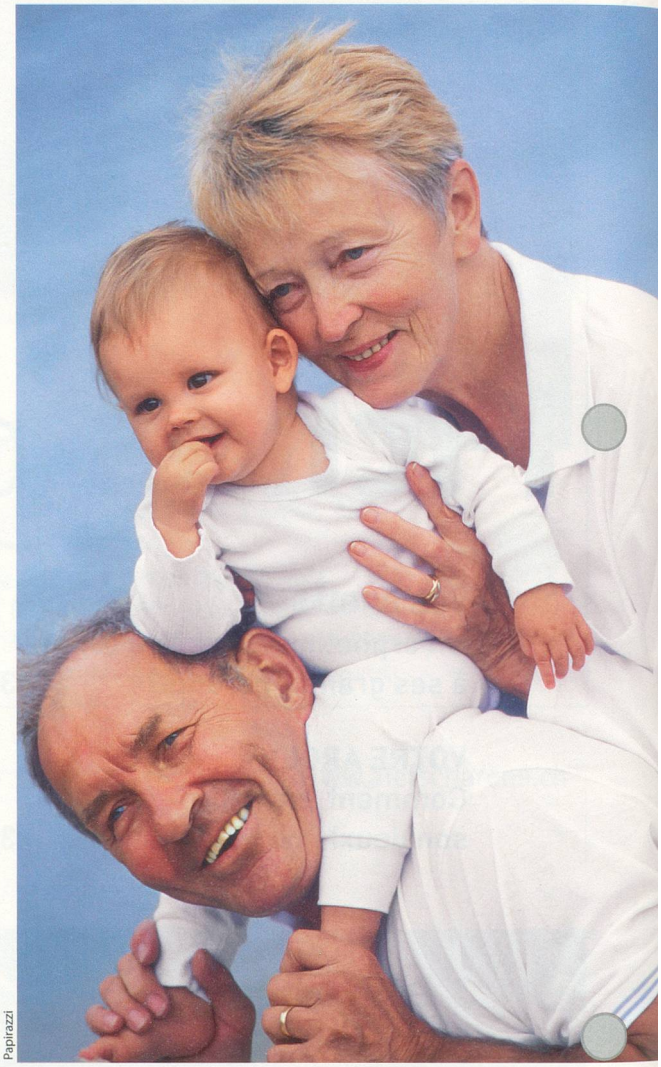
Après le décès d'un parent, la situation juridique d'un enfant dépend de la situation juridique de ses parents. Si les parents détiennent l'autorité parentale conjointe, même vivant séparés, au décès de l'un d'eux, le parent survivant conserve sans autre l'autorité parentale sur l'enfant. Si l'enfant était sous l'autorité parentale du parent décédé, la situation est différente: l'autorité tutélaire doit prendre des décisions concernant l'enfant. «L'autorité tutélaire transfère l'autorité parentale au père ou nomme un tuteur à l'enfant, selon ce que le bien de l'enfant commande» (art. 298 al. 2 Code civil).

La décision prise par l'autorité tutélaire est réglée par une procédure comprenant d'abord une enquête qui permet d'obtenir tous renseignements sur les conditions d'existence de l'enfant et trouver la meilleure solution pour son avenir. Puis, suite à cette enquête, l'autorité tutélaire prend une décision. Il est évident que le père peut demander à obtenir l'autorité parentale. Si cette solution n'est pas retenue par l'autorité tutélaire, un tuteur ou une tutrice sera nommé à l'enfant et le père disposera d'un droit de visite.

Tuteurs possibles

L'institution des parrains et marraines ne figure pas dans le droit civil suisse. En revanche, rien n'empêche un parrain et/ou une marraine de s'adresser à l'autorité tutélaire pour demander à devenir tuteur et/ou tutrice de l'enfant. De la même manière, il n'est pas exclu par la loi que l'enfant soit confié juridiquement à ses grands-parents si ceux-ci le souhaitent et peuvent assumer cette tâche dans l'intérêt de l'enfant. Il est encore à relever que le droit civil suisse ne prévoit pas de droit de visite pour les grands-parents, ou alors de manière tout à fait exceptionnelle (art. 274 a du CC).

Avant son décès, la mère peut prendre des dispositions testamentaires dans lesquelles elle peut indiquer à qui elle souhaite, après son décès, que l'éducation de son fils soit confiée, notamment si le père n'exerce pas l'autorité parentale conjointe. Il appartiendra à l'autorité tutélaire, après la procédure décrite ci-dessus, de confirmer ou non le souhait présenté par la mère pour l'avenir de son enfant.



Papirazzi

Au décès d'un des parents, la loi n'exclut pas que l'enfant soit confié à ses grands-parents, pour autant qu'ils le veuillent.

PRÉVOYANCE
Plus de rentes

R. Wechsler

«J'ai lu que pour améliorer mes futures rentes du deuxième pilier, je pouvais faire des versements volontaires dans ma caisse de pension. Est-ce possible pour tout le monde et en quoi cela consiste-t-il en pratique?» Jérôme, 56 ans, Corseaux (VD)

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Si vous disposez d'un capital que vous pouvez utiliser sans péjorer votre situation financière actuelle et que vous ne voulez pas l'investir totalement en Bourse, surtout dans une période de récession, il est en effet possible d'effectuer des versements volontaires dans votre caisse de pension, à condition toutefois que le règlement de votre institution de prévoyance le permette.

Verser, oui mais combien et à quel moment?

Par versement volontaire, appelé communément rachat, je veux parler, dans le cadre de cet article, de toute cotisation versée librement par l'assuré dans sa caisse de pension. Le but essentiel du rachat est de combler un déficit dans vos prestations futures, c'est-à-dire des rentes ou un capital de retraite inférieurs à ce que vous pourriez obtenir si vous aviez toujours été assuré dans votre actuelle caisse de pension à votre salaire d'aujourd'hui. Ce déficit peut donc avoir plusieurs causes: années de cotisations manquantes (vous avez commencé une activité lucrative après 25 ans ou l'avez interrompue pendant quelques années, par exemple), augmentation de salaire, divorce ou annonce d'une retraite anticipée.

Toutes les caisses de pension ne prévoient pas systématiquement la possibilité de procéder à des rachats; ce point est toujours mentionné dans le règlement de prévoyance. Ce dernier vous indiquera également si certains aménagements spéciaux ont été prévus, comme par exemple des avantages lors d'un rachat intégral au moment de l'entrée dans la caisse de pension.

Votre certificat de prévoyance, que vous recevez généralement en début d'année, indique souvent le montant maximal que vous pouvez verser à titre de rachat, à la date d'émission du certificat. Cependant, votre caisse de pension peut vous fournir cette information en tout temps, car le montant sera différent si vous vous décidez, par exemple, pour un versement volontaire en milieu d'année. En sus du calcul du montant autorisé, votre caisse se chargera également de contrôler si vous remplissez les conditions nécessaires pour effectuer un rachat; celles-ci sont les suivantes:

- Le montant maximal possible du rachat correspond à la différence entre l'avoir de vieillesse réglementaire et l'avoir de vieillesse disponible. Depuis 2006, le calcul prend également en compte les avoirs du libre passage et du 3e pilier A.
- Les rachats effectués après un divorce ne sont toutefois pas soumis à limitation.
- Les assurés ayant bénéficié de versements anticipés dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement (EPL) ne peuvent procéder à un rachat que lorsque ces versements anticipés ont été intégralement remboursés.
- Les rachats effectués par une personne arrivant de l'étranger sont limités à 20% du revenu de l'activité lucrative durant les cinq premières années d'affiliation à une caisse de pension.

Outre le but premier de combler des lacunes dans votre prévoyance, le rachat vous permet également de réaliser un gain fiscal, car il est déductible de votre revenu imposable. Si le montant que vous pouvez verser à titre de rachat est important, il peut être intéressant de fractionner son versement sur plusieurs années distinctes, afin de diminuer de manière plus avantageuse la progressivité du taux d'imposition.

Question de rachat

En règle générale, le versement volontaire peut se faire jusqu'à l'âge de la retraite. Toutefois, après avoir effectué un rachat,

	Somme à disposition 30 000 fr.		Somme à disposition 80 000 fr.	
2009	Versement en 1 fois	Versement en 2 fois	Versement en 1 fois	Versement en 2 fois
Revenu imposable*	140 000 fr.	140 000 fr.	140 000 fr.	140 000 fr.
Rachat LPP	30 000 fr.	15 000 fr.	80 000 fr.	40 000 fr.
Revenu imposable après rachat	110 000 fr.	125 000 fr.	60 000 fr.	100 000 fr.
Charge fiscale ICC/IFD	20 665 fr.	25 113 fr.	8436 fr.	17 876 fr.
2010				
Revenu imposable*	140 000 fr.	140 000 fr.	140 000 fr.	140 000 fr.
Rachat LPP	0 fr.	15000 fr.	0 fr.	40 000 fr.
Revenu imposable après rachat	140 000 fr.	125 000 fr.	140 000 fr.	100 000 fr.
Charge fiscale ICC/IFD	30 297 fr.	25 113 fr.	30 297 fr.	17 876 fr.
Total de la charge fiscale	**50 962 fr.**	**50 226 fr.**	**38 733 fr.**	**35 752 fr.**
	Compte tenu du revenu imposable, le gain fiscal obtenu en versant 30 000 fr. de manière échelonnée sur deux ans ne sera que de 736 fr.		Compte tenu du revenu imposable, le gain fiscal obtenu en versant 80 000 fr. de manière échelonnée sur deux ans sera de 2981 fr.	

* Par mesure de simplification, nous avons pris un revenu cantonal et communal (ICC), ainsi que fédéral (IFD) identique, pour un couple marié vivant à Corseaux (VD).

les prestations qui en résultent ne peuvent pas être perçues sous forme de capital durant les trois années suivantes. Ainsi, si vous désirez que vos prestations de retraite vous soient versées sous forme de capital, vous ne pourrez plus effectuer de rachat pendant les trois années précédant votre retraite. En revanche, si vous désirez prendre une retraite anticipée et que vous avez déjà atteint les prestations maximales pour votre deuxième pilier, certaines caisses permettent de compenser la diminution des prestations en la finançant par un rachat. Ce rachat de la retraite anticipée offre donc une nouvelle option à ceux dont les possibilités de versement ordinaires sont épuisées.

Bonne affaire en temps de crise

Effectuer un rachat dans sa caisse de pension peut constituer une option intéressante en période de crise financière. Outre sa déductibilité du revenu imposable, il offre le plus souvent un taux d'intérêt plus élevé qu'un compte épargne traditionnel.

Dans la situation économique actuelle, les institutions de prévoyance souffrent également du mauvais rendement des avoirs qu'elles ont placés sur les marchés financiers. Il est donc légitime de se demander dans quelle mesure elles sont plus sûres qu'un placement direct.

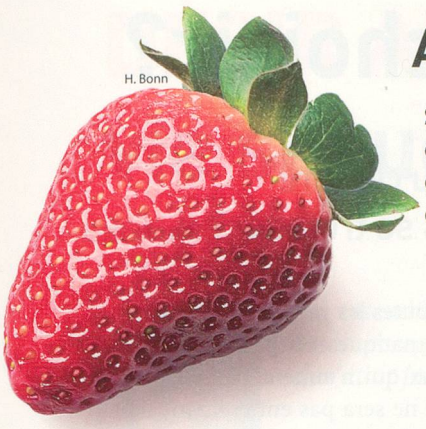
Fonds de garantie

Il est utile de préciser que la prévoyance professionnelle est soumise à un cadre légal strict, notamment pour ce qui concerne le pourcentage d'actions autorisé. Si une fondation se trouve en sous-couverture, des mesures rapides sont prises pour rétablir la situation, avant de réviser les prestations des assurés. De plus, la Loi sur la prévoyance professionnelle a créé un fonds de garantie en cas d'insolvabilité, auquel les fondations ont l'obligation de s'affilier. Il a pour but, entre autres, de garantir les prestations légales dues par des institutions qui ne pourraient plus les assurer.

Avant d'effectuer votre rachat, il reste donc judicieux de vous renseigner auprès de votre employeur, ou directement auprès de votre caisse de pension, de la situation financière de cette dernière et du taux d'intérêt qu'elle a versé sur le long terme.

En pratique: je veux faire un rachat; comment procéder?

1. Faire une demande auprès de votre employeur ou directement auprès de votre caisse de pension.
2. Votre institution de prévoyance effectue les calculs du montant possible de rachat et vérifie si toutes les conditions sont remplies.
3. Elle vous indique le montant maximal possible de rachat sur un formulaire que vous devez compléter (informations concernant vos avoirs de libre passage et de 3e pilier A, ainsi que le montant que vous voulez effectivement verser à titre de rachat).
4. Après réception de ces informations, elle vous communique le compte sur lequel vous devez effectuer votre versement. Il ne faut pas tarder pour effectuer le versement, qui doit être fait impérativement avant le 31.12 de l'année considérée.
5. Votre caisse vous fait parvenir une attestation fiscale, utile pour votre prochaine déclaration d'impôt.

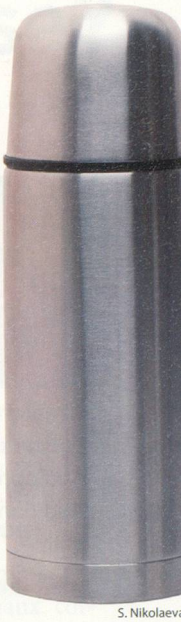

H. Bonn

Aïe mes rhumatismes!

Selon les anciens, les cures de fraises seraient efficaces contre les douleurs rhumatismales grâce à un dérivé salicylé particulièrement actif qu'elles contiennent.

Thermos tout neuf

L'intérieur d'une bouteille Thermos devient terne avec le temps. Pour la nettoyer en douceur, versez deux cuillères à soupe de riz, recouvrez d'eau chaude, fermez et secouez énergiquement. Laissez reposer une heure puis agitez de nouveau avant de vider et de rincer à l'eau tiède puis à l'eau froide.


S. Nikolaeva

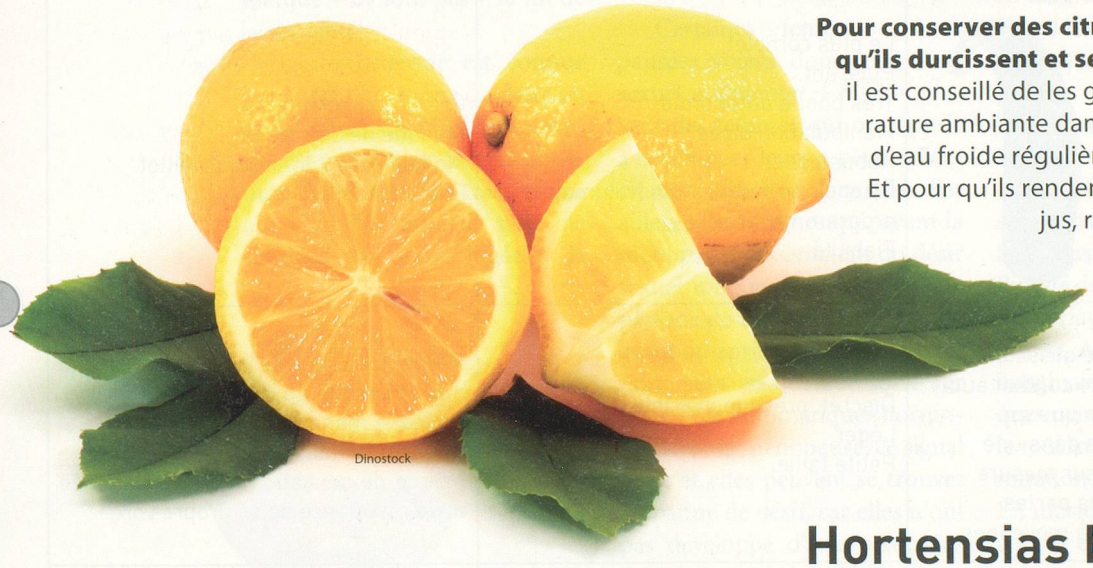
Ennemis des mites

Il n'y a pas que la naphtaline pour chasser les mites. Ceux qui n'aiment pas son odeur ont même l'embarras du choix. Ils peuvent déposer dans l'armoire un petit bol avec **des clous de girofle**. Efficacité optimale. D'autres préfèrent le thym, les sachets de lavande séchée, le bois de cèdre, le camphre, l'eucalyptus ou encore quelques gouttes d'essence de cannelle sur un chiffon.

T. Hoarau

Citrons si bons

Pour conserver des citrons et éviter qu'ils durcissent et se dessèchent, il est conseillé de les garder à température ambiante dans un plat rempli d'eau froide régulièrement changée. Et pour qu'ils rendent le maximum de jus, roulez les citrons sur le plan de travail avant de les presser.


Dinostock

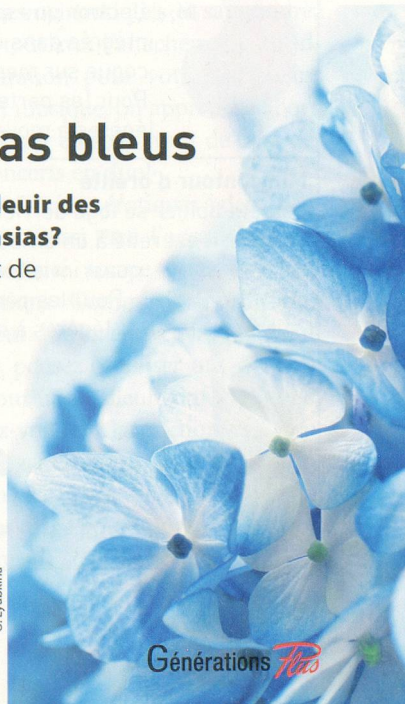
Marcheur désaltéré

Ce vieux truc vient de l'Antiquité et est utile pour une randonnée en pleine canicule. Avant de partir, entourez votre bouteille d'eau d'un linge mouillé. Grâce à l'évaporation, votre boisson devrait rester plus fraîche.

R. Villalon

Hortensias bleus

Comment faire bleuir des rangées d'hortensias? Les uns conseillent de répandre et enfouir des ardoises pilées à leur pied. D'autres suggèrent d'enterrer des clous rouillés autour des racines… A vous de choisir.


O. Lyubkina

SURDITÉ Quel appareil choisir?

Que de progrès accomplis depuis le cornet du célèbre Professeur Tournesol! Mais comment ne pas se tromper? Carole (NE)

Arnaud Fourets, Audioprothésiste Audition plus Pully.

L'appareil polyvalent qui convient à tout le monde n'existe pas. En revanche, le choix est assez vaste pour que chacun trouve l'appareillage qui correspond le mieux à ses besoins. Le premier rendez-vous chez un audioprothésiste commence donc par un long entretien qui permet de cerner les attentes du demandeur.

Si on choisit une paire de lunettes en fonction de sa forme et de sa couleur, l'affaire se corse un peu en matière d'aides auditives. Certes, les fabricants rivalisent d'imagination pour créer des modèles toujours plus petits, discrets et colorés (à accorder à ses cheveux ou à sa tenue du jour), mais l'esthétique n'est que l'un des éléments clés.

Les autres critères à considérer sont la perte auditive, bien sûr, la technologie, les options d'utilisation, la facilité de manipulation et le prix. Ainsi, dans toutes les gammes, les appareils peuvent être automatiques ou pas. Une option pratique pour ceux qui n'aiment pas régler des boutons, mais qui ne sera pas entièrement satisfaisante dans toutes les situations. Autre exemple: la miniaturisation extrême demande une habileté manuelle qui fait parfois défaut à partir d'un certain âge. Quant au prix, pas de miracle: plus la technologie est avancée, plus il est élevé.

S'il y a un domaine qui évolue sans cesse, c'est bien celui des aides auditives. Les minicontours d'oreille de la dernière génération sont bien plus performants et puissants que leurs prédécesseurs. Prendre du temps pour faire son choix et être conseillé par des professionnels compétents est donc indispensable si l'on souhaite tirer le meilleur de ses aides auditives.

Type d'appareil	Avantages	Inconvénients
Contour d'oreille Le boîtier, derrière l'oreille, est relié à un embout sur mesure placé dans le conduit auditif. Pour les pertes moyennes à profondes.	Le plus complet. Puissant. Très bonne autonomie. Manipulation aisée. Robustesse. Extensions d'utilisation (volume, programme, etc...) Fiabilité.	Grand par la taille. Manque de discrétion. Modèle daté, paraissant vieillot. Peu attractif.
Intra-auriculaire L'appareil se glisse entièrement dans le conduit auditif; l'électronique est intégrée dans une coque sur mesure. Pour les pertes légères à moyennes.	Discret, presque invisible. Léger. Petite taille.	Moins fiable que le contour (supporte mal l'humidité du conduit auditif). Délicat à manipuler à cause de sa petite taille. Risque de sensation d'oreille bouchée et de résonance de sa propre voix.
Minicontour d'oreille Le petit boîtier se loge derrière l'oreille, il est relié à un embout quasi invisible. Pour les pertes légères à sévères.	Mise en place aisée. Réhabilitation prothétique performante et efficace. Pas de sentiment d'oreille bouchée. Confort. Miniaturisation extrême. Discrétion.	Sa miniaturisation rend la manipulation plus délicate. Fortement déconseillé aux personnes souffran d'un handicap moteur ou visuel. Autonomie limitée.

Photos DR

DÉSIR AU FÉMININ Y a-t-il une vie sexuelle après la ménopause?

J'ai entendu qu'après la ménopause, il pouvait y avoir un regain de désir, alors que je pensais que c'en était fini de la sexualité. Depuis que je suis ménopausée, j'ai perdu toute envie. Pouvez-vous m'en dire plus et, surtout, est-il possible de récupérer le désir? **Florence, 60 ans**

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Florence,

La ménopause est une période de grands changements hormonaux, avec l'arrêt de la sécrétion hormonale des œstrogènes et de la progestérone qui signe la fin de la fécondité. Le risque de grossesse étant écarté, cette nouvelle étape dans la vie d'une femme peut ouvrir la porte à une autre qualité dans les relations sexuelles. C'est donc une période importante et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle ne marque – de loin pas – la fin de la sexualité!

La testostérone est connue pour être l'hormone du désir ou de la libido. Or chez la femme, elle est présente en petites quantités (environ dix fois moins que chez l'homme) et nous ne sommes pas toutes logées à la même enseigne: les femmes avec des taux plus élevés de testostérone ont souvent plus de besoins sexuels. A la ménopause, l'impact de la testostérone se fait davantage sentir puisque œstrogènes et progestérone s'effacent. D'ailleurs, chez les femmes très âgées, on note souvent la voix qui devient plus grave alors que les hommes (dont les taux de testostérone diminuent avec l'andropause) constatent que leur voix devient plus aiguë.

Entretenir le feu

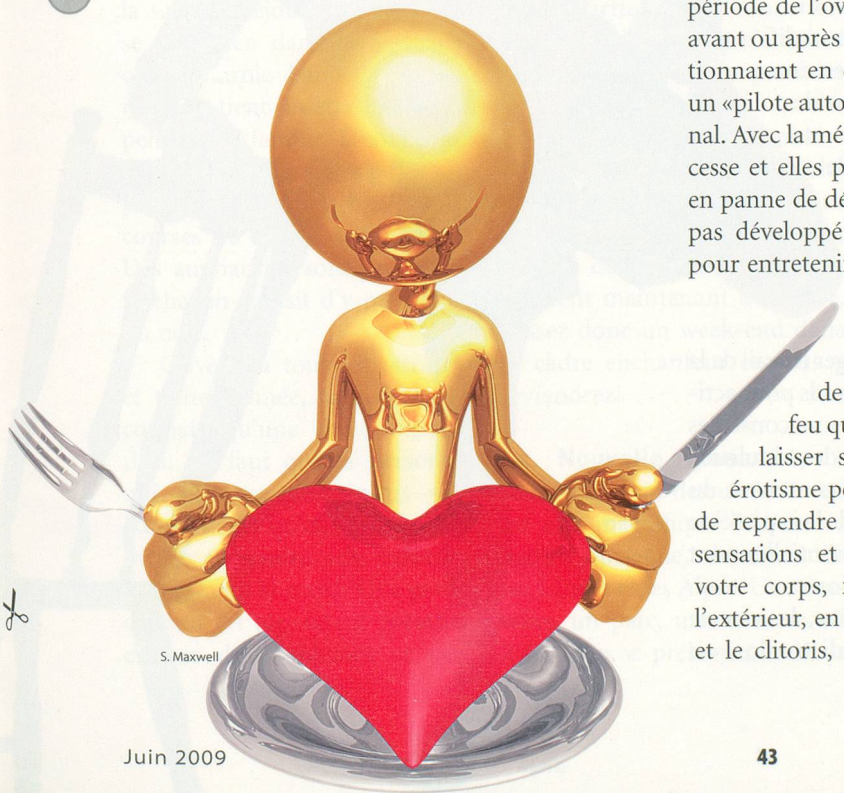
Certaines femmes ménopausées voient donc leur désir sexuel augmenter. Ce sont souvent des femmes qui ont appris à développer leurs repères à l'excitation sexuelle et leur désir. Par ailleurs, les femmes qui, avant la ménopause ressentaient du désir sexuel uniquement autour de la période de l'ovulation et un peu avant ou après leurs règles, fonctionnaient en quelque sorte sur un «pilote automatique» hormonal. Avec la ménopause, ce signal cesse et elles peuvent se trouver en panne de désir, car elles n'ont pas développé d'autres moyens pour entretenir leur libido.

Le désir sexuel s'entretient tout au long de la vie, comme un feu qu'il s'agit de ne pas laisser s'éteindre. L'autoérotisme peut être une façon de reprendre contact avec vos sensations et mieux connaître votre corps, non seulement à l'extérieur, en caressant la vulve et le clitoris, mais aussi à l'intérieur par de petites pressions avec les doigts sur les parois du vagin (car ce dernier est plus excitable par des pressions que par des frottements).

Repérer les sensations

Soyez d'abord attentive aux étincelles. A quels signaux corporels repérez-vous l'excitation sexuelle: de la chaleur dans le bas-ventre, des fourmillements, des papillons, un début de lubrification? Vous pouvez apprendre à percevoir ces petits signes et, pour en faire un feu, y mettre un peu plus de bois: amusez-vous à faire de petites contractions avec votre périnée et votre vagin (comme lorsqu'on veut arrêter d'uriner), à bouger votre bassin dans une bascule d'avant en arrière en y associant une respiration profonde bouche entrouverte, à jouer avec la fluidité de tout votre corps et avec des variations dans le tonus musculaire. A cela, ajoutez dans votre imaginaire des images romantiques ou érotiques et saupoudrez le tout avec l'attachement et l'admiration pour votre partenaire. En musique, on apprend d'abord à jouer en solo avant de faire des concerts en duo!

Les jeux érotiques à deux peuvent aussi être l'occasion d'une curiosité accrue pour vos sensations. Comme la lubrification peut diminuer avec la ménopause, pensez à utiliser un lubrifiant pour un meilleur confort. Rappelez-vous que la fonction entretient l'organe, moins on le fait, moins on en a envie, et surtout qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et avoir une vie sexuelle épanouie!



S. Maxwell

CRAMPES et courbatures

«Je souffre souvent de crampes et de douleurs musculaires après le sport. Y a-t-il moyen de les éviter?» Michel (FR)

Steve Gentili, Pharmacien responsable
CAPITOLE PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE BLOCH

Pour prévenir crampes, courbatures, contusions et autres douleurs musculaires, l'échauffement avant l'exercice est primordial, de même que le stretching en fin d'effort.

Les crampes

La crampe est une contraction musculaire douloureuse, qui dure quelques secondes. Le muscle se raidit à l'effort ou à l'état de repos, la nuit. Les crampes sont dues au surmenage, à une fatigue générale, un entraînement insuffisant, une perte élevée d'électrolytes, mais aussi à des troubles circulatoires, des varices ou des troubles de la posture.

Etirez le muscle 3 à 4 fois en activant la musculature antagoniste pendant 20 secondes avant de relâcher. La jambe et le creux du genou peuvent être rafraîchis avec de l'eau glacée. On peut ensuite procéder à un bain chaud, à un massage léger à base d'huiles essentielles (romarin officinal cinéole, lavandin abrial, basilic tropical) et absorber suffisamment d'électrolytes (magnésium entre autres) et d'eau.

Les crampes persistantes peuvent résulter de pathologies telles que myopathies, neuropathies, ou désordres métaboliques, ou encore être provoquées par la prise de médicaments (diurétiques, bêtabloqueurs, œstrogènes, progestatifs et anti-asthmatiques).

Les courbatures

Elles se manifestent par des douleurs diffuses du muscle, sensible au mouvement. Les courbatures sont provoquées par des microlésions des fibres musculaires et du tissu conjonctif. Des exercices de relaxation dans l'eau chaude sont indiqués comme une séance de sauna; une application de spray ou gel réfrigérant (type Sportusal) peut s'avérer utile. Par la suite, il est recommandé d'effectuer un léger travail de la musculature avec des vêtements chauds pour activer la transpiration. Les massages ne sont conseillés qu'après la disparition complète des douleurs, 2 à 3 jours plus tard. Des crèmes contenant du salicylate de méthyle, du camphre, de la capsaïcine (Antiphlogistine) ou des huiles essentielles sont souvent utilisées dans cette indication.

En cas de contraction excessive, le muscle peut subir une élongation, une distorsion ou une déchirure. Le traitement: arrêt immédiat de l'activité, application de froid durant vingt minutes, eau ou «cold pack», à répéter toutes les 2 heures. Compression au moyen d'une bande élastique stoppant la tuméfaction et l'hémorragie tissulaire.

En cas de simple élongation, aucune compression n'est nécessaire. Mais, une déchirure musculaire doit faire l'objet d'une consultation médicale. L'utilisation d'un anti-inflammatoire non-stéroïdien (AINS) est recommandée sous forme de gel (effet rafraîchissant type Synthoé gel), ou par voie orale.

En homéopathie, l'*arnica montana* ou le *rhus toxicodendron* et l'application de préparations phytothérapeutiques à base de grande consoude ou de teinture d'arnica ont des effets décongestionnants. Ne pas appliquer de chaleur dans les trois jours qui suivent l'accident.

G. Power

VACANCES A deux pas de chez soi

Même s'ils sont âgés, les parents ont aussi le droit de se mettre au vert. Suggestions locales. Dépaysement garanti.

Dans la perspective de l'été, les familles s'inquiètent souvent pour leurs parents âgés. Vont-ils les laisser seuls pendant les vacances, alors qu'enfants et petits-enfants s'ébattent à la plage?

Les seniors eux-mêmes éprouvent le besoin de vacances, pour recharger les batteries, voir d'autres paysages, d'autres personnes, se laisser dorloter sans plus de corvées ménagères. Les vacances sont une parenthèse appréciée de tous, mais redoutée aussi, quand on ne peut plus participer à de fatigants voyages de groupes et qu'on est à la recherche de lieux adaptés.

DR

Le Château de Constatine, un mélange de vieilles pierres et de confort moderne.

Quelques idées pour des vacances réussies

Le Château de Constantine, dans le Vully vaudois, domine les vignes et plonge sur la région du lac de Morat. Le Château du XVIIe siècle a gardé le charme des vieilles pierres, mais s'est doté de tout le confort moderne. Un vaste parc, un piano et un grand buffet ancien dans la salle de séjour font que l'on se sent bien dans ce bâtiment cossu. Carole Lambert, la directrice, tient à cette ambiance pension de famille. Des balades en bus sont organisées pour une promenade à Avenches et des courses au centre commercial. Des animations sont proposées et chacun choisit d'y participer ou non.

Ouverte à tous les retraités et toute l'année, la maison ne connaît qu'une seule restriction: «Il faut que la personne qui séjourne chez nous soit autonome et qu'elle puisse elle-même se rendre aux toilettes, notamment la nuit.» Une garde de nuit est cependant présente en cas de problèmes et une sonnette est disponible dans chaque chambre, mais l'infirmière n'assure le suivi médical éventuel des vacanciers que durant la journée. Le petit déjeuner est servi en chambre, pour respecter le rythme de chacun, les repas sont pris dans la salle à manger pimpante aux teintes provençales ou sur la terrasse. Au Château de Constantine, qui appartient à la Fondation d'utilité publique, on n'a qu'un seul regret, celui de ne pas faire le plein. Une explication à cela: trop peu de personnes connaissent ce lieu idyllique et paisible. Quelques pensionnaires ont pourtant tellement pris goût à la vie de château qu'ils y demeurent maintenant à l'année. Passez donc un week-end dans ce cadre enchanteur et vous y reviendrez!

La Nouvelle Roseraie, à Saint-Légier au-dessus de Vevey, est une magnifique maison de maître ancienne, dominant le lac Léman et les Alpes. Une fontaine, un parc, une terrasse où il fait bon se prélasser, le décor est reposant à souhait. Dans les salles communes, il y a toujours une partie de cartes en train, des ateliers de couture, de la gym le matin et des balades en minibus. Les chambres jouissent d'une vue splendide et d'une salle de bains individuelle.

Le Chalet Florimont joue la carte de la montagne, à 1200 mètres d'altitude. A Gryon au-dessus de Bex, la grande bâtisse est en bois, avec une cheminée pour une ambiance chaleureuse. «Certains de nos vacanciers préfèrent la douceur de la Riviera, d'autres ne jurent que par l'air sain de la station de montagne», explique Joaquim Mateus, directeur des deux établissements. «Nos hôtes sont très fidèles à l'un ou à l'autre lieu, y revenant plusieurs fois par an.» Le séjour type dure deux semaines du mercredi au mercredi avec un transport en bus depuis la gare routière de Genève. Les familles qui souhaitent rendre visite à leurs parents en vacances sont les bienvenues. «Une visite des lieux avant de décider de s'inscrire pour un séjour

est tout à fait possible», affirme le jeune directeur, aide-soignant et animateur à l'origine, toujours aux petits soins pour ses hôtes.

Les deux maisons ne sont pas médicalisées, elles se prêtent donc à des personnes autonomes ou assistées d'un accompagnant. Ascenseur, absence de barrières architecturales, tout est prévu pour le confort des seniors. De bons repas, des contacts humains en font des séjours très appréciés par des personnes âgées qui avouent souvent souffrir de solitude. «Ils repartent requinqués chez eux», assure M. Mateus.

La Nouvelle Roseraie appartient à l'Hospice général genevois et à la Ville de Genève et le Chalet Florimont est propriété de l'Hospice uniquement. Subventionnés par les pouvoirs publics genevois, ces deux lieux de villégiature s'adressent en priorité aux retraités de Genève, mais il reste toujours des places que des seniors d'autres cantons sont heureux d'occuper moyennant vingt francs de supplément par jour. Des groupes peuvent également organiser des séjours dans les deux maisons.

De tels établissements, trop peu nombreux en Suisse romande, répondent à un besoin évident. Ces lieux ne peuvent fonctionner qu'avec des subventions ou l'aide de fondation qui permettent de proposer des prix abordables pour les retraités.

Bernadette Pidoux

Renseignements pratiques

- Château de Constantine, 1587 Constantine, tél. 026 677 13 18, **www.chateaudeconstantine.com**
  Chambres de 1 ou 2 lits, avec W.-C. et douche, de 96 fr. à 124 fr. par jour, en pension complète. Ouvert toute l'année. Capacité: 28 personnes.
- Chalet Florimont, 1882 Gryon, et Nouvelle Roseraie, 1806 Saint-Légier. Inscription et renseignements: secrétariat des maisons de vacances, Hospice général, Cad, route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 90, **www.maisonsvacances.ch**
  Chambres de 1 ou 2 lits, avec W.-C. et douche, dès 105 fr. par jour, pension complète. Capacité: 34 et 32 personnes. Ouverts de février à octobre et pendant les fêtes de Noël et Nouvel An. Accès prioritaire aux retraités du canton de Genève, mais ouvert aux autres selon les places disponibles. Transport en bus de Genève.

Et encore...

- La Maison Au Fil de l'Eau, Association internationale Petits Frères des pauvres, Promenade John Berney, 1180 Rolle, tél. 079 436 87 12, **www.petitsfreres.ch**
  Séjours en chambres de 1 pers., capacité 19 personnes. Pour des personnes à mobilité réduite ou non, semaines pour personnes atteintes d'Alzheimer et accompagnants.
  Séjours de vacances ponctuels organisés par des associations comme alzheimer Suisse, **www.alz.ch**, tél. 024 426 06 06, ou la Ligue vaudoise contre le rhumatisme: tél. 021 623 37 07.
  Les sections cantonales de Pro Senectute peuvent offrir un appui financier pour ces séjours aux personnes aux revenus modestes.

PRO SENECTUTE

BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail:
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG
Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail:
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail:
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

UN COCKTAIL DE PLANTES pour une meilleure circulation sanguine

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Les personnes en surpoids se plaignent fréquemment de problèmes veineux. Au quotidien, les souffrances évoquées sont effectivement d'ordre circulatoire: sensation de jambes lourdes, douleurs des membres inférieurs lors d'une station debout prolongée, sont les premiers symptômes. Cette insuffisance veino-lymphatique a cependant des conséquences lourdes sur l'état de fatigue de l'individu. Fatigue physique avant tout, selon les témoignages de personnes exprimant une «difficulté de se tenir sur leurs jambes» et une sensation de lourdeur générale. Et cette fatigue physique, si elle n'est pas enrayée au plus vite, se transforme en fatigue générale de l'individu, tant il rentre dans le cercle vicieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continuelles et de plus en plus fréquentes, d'où un manque d'activité physique, dont s'ensuit un enchaînement d'éléments défavorables qui amènent le patient à un découragement certain.

L'insuffisance veino-lymphatique n'est pourtant pas irrémédiable. Il faut se souvenir que la meilleure des thérapies est avant tout la prévention.

DR

La menthe entre dans un mélange bon pour la circulation du sang.

Système à drainer

La lymphe joue un rôle essentiel dans le système immunitaire. Elle permet à nos cellules de se purifier et de se régénérer, en important les toxines et les microbes que le système veineux ne peut récupérer. La lymphe transporte aussi dans l'organisme les lymphocytes, ces globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps.

Pour détoxiquer le corps, on recommande le drainage lymphatique manuel ou mécanique. Il aide à rétablir une énergie de meilleure qualité. Il faut le pratiquer deux à trois fois par mois.

La pressothérapie est une forme de drainage lymphatique mécanique et pneumatique employé de manière complémentaire dans le traitement de l'insuffisance lymphatique. Equipé de bottes, de manchons ou d'une ceinture en vinyle souple, le sujet traité est allongé à côté d'un appareil qui assure le «massage» par une succession de pressions et décompressions, douces parcourant les parties emballées de son corps.

La circulation lymphatique ainsi activée, le tissu est décongestionné et la sensation de confort immédiate pour ceux qui souffrent de jambes lourdes ou de troubles circulatoires. **Ce type de drainage est efficace et peu onéreux.**

Ennemis de vos jambes

- La chaleur sous toutes ses formes
- Le tabac,
- Le surpoids associé à l'usage de traitements hormonaux.

Vos alliées naturelles

- Verser un litre d'eau bouillante sur trois pincées d'un mélange (appelé *circulation*) composé de sauge officinale bio, romarin, basilic et menthe *(mentha viridis)*.
- Laisser infuser 2 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.

En cure de 10 jours, puis deux fois par semaine en traitement d'entretien.